Magret croustillant, inspiration thaï

Imprimer
Commenter

Préparation: **60**

Ingrédients
2

- 1 magret de canard
- 2 verres de riz thaï pour 3 verres d'eau
- 1 soupçon de sauce tamari
- 2 portions d'haricots verts

1. Tout d'abord, faites cuire le riz au vitaliseur en remplissant la cuve au tiers d'eau et en la portant à ébullition.
2. Versez le riz et l'eau dans un saladier et déposez le saladier sur le tamis du vitaliseur. Cuisez environ 20 minutes. Quand l'eau a été absorbée, c'est prêt.
3. Sortez le saladier et versez les haricots verts pour les cuire environ 10/15 minutes (en fonction de vos goûts de cuisson), toujours au vitaliseur.
4. Pendant ce temps-là striez le gras de votre magret. Et cuisez-le en commençant par le côté gras à feu moyen. De temps en temps enlevez le gras fondu et gardez-le dans un petit bol mais n'oubliez d'arroser votre magret de gras fondu au moins 1 à 2 fois pour davantage encore de gourmandise.
5. Tournez ensuite votre magret et cuisez à feu fort si vous souhaitez que votre magret soit grillé et saignant, à feu moyen voire faible si vous le souhaitez plus cuit.
6. Découpez ensuite deux beaux morceaux dans la longueur ou dans la largeur ou encore en tranches.
7. Versez le riz dans une poêle et arrosez-le de gras de canard, faites-le dorer puis versez un trait de sauce tamari en fin de cuisson.
8. Il ne vous restera plus qu'à dresser et à saler (sans oublier que la sauce tamari est déjà salée) et poiver!

Fondant et croustillant pour un repas complet et super gourmand !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte